

Haftalık spor programı

Hafta

Antrenman bilgisi	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Antrenman / aktivite							
Saat / süre							
Hareketler ve notlar							

Haftanın hedefleri

Antrenman takibi
